СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ

МУЗИКА, ДВИЖЕНИЕ И ГОВОРЪ

ОТЪ

УЧИТЕЛЯ

СЪЗНЧЕВИ ЛЪЧИ

МУЗИКА, ДВИЖЕНИЕ И ГОВОРЪ

ОТЪ

УЧИТЕЛЯ

СОФИЯ
1942

САЗНЧЕВИ ЛЏЧИ

МУЗИКА

СЛЪНЧЕВИ ЛЖЧИ

Allegro

1

f Зо-ра се е свѣт-ла за-зо- ри- ла, тя жи- во-та новъ е про-я-

ви- ла,. Слън-чевъ та-нецъ в'пла-ни- на- та за- и- гра-ва- ме

и за друж-но ний за- пѣ- ва- ме слън- че- ви- тѣ пѣс- ни.

2

mf Тѣ сърд-ца- та ни раз- тва-рятъ за лж- чи- тѣ, слън-це- то ни про- го- ва- ря

чрезъ и- гри- тѣ. Новъ жи-вотъ ни то да- ря- ва, *f* но- ва свѣт-ли- на,

mf но- ва свѣт-ли- на. Скър-би зем-ни раз-то- пя- ва свой-та то-пли-

на.

3

mf Вѣр- на стжп-ка ти взе- ми, свѣт-ла ми- съль

при- е ми; тя жи- вотъ ще ти да- ри, ра-дость но- ва и кра- си- ви

бжд- ни- ни ще из- гра- ди. Вѣр- на стжп- ка ти взе- ми, свѣ- тла ми- съль

при- е- ми; тя жи- вотъ ще ти да- ри, ра- дость но- ва и кра- си- ви

бжд- ни- ни ще из- гра- ди. Все на- предъ в'стро- енъ редъ смѣ- ло ний

Къмъ жи- вотъ чистъ и новъ мо- щенъ зовъ

тръг- ва- ме на- предъ- вредъ. И- де вечъ в'свѣ- та

пра- ща- ме на- вредъ

Dal Segno 𝄋

брат- ство и лю- бовь -бовь В'на- ша- та зе- мя

новъ жи- вотъ ко- га из- грѣ е всич- ко жи- во ще за- пѣ- е

за слън- це- то, В'зна- ни- е, лю- бовь и сво- бо-

да всѣ- ки ще жи- вѣй Пж- тя новъ

Къмъ вър- ха

е го- товъ; отъ крж- га тѣ- сенъ из- лѣз- ни ни

къмъ въз- ходъ в'дру- женъ ходъ смѣ- ло днесъ тръг-

Dal Segno (6 пжти) 𝄋

Го- ре те зо- ватъ свѣт- ли ви- си ни;

ти къмъ сво- бо- да пж- тя по- е- ми.

7 *Largetto*

Ти си ме ма- мо чо- вѣкъ кра-

сивъ ро- ди- ла, у- менъ да ста- на, до- бре да

ми- сля, до . . . . . бре да лю- бя. Туй жи- во- та е на

ра . . . . . я.

8 *Allegro*

Рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай,

рай, рай, рай, рай . . . . . рай,

рай, рай . . . . . рай. Туй е рай,

9 *Andante*

рай, рай. Ка- жи ми ка- жи ми, ка- жи ми слад-ки ду- ми

1. две 2. две. Твой- тѣ ду- ми две, слад- ки ду- ми

две. Твой- тѣ ду- ми две, слад- ки ду- ми две.

10

Туй е рай, туй е рай, туй е рай, туй е рай, рай.

СЛЪНЧЕВИТѢ ЛЖЧИ ВЪ НАЧАЛОТО НА ПРОЛѢТЬТА СЖ ПРЕДВЕСТНИЦИ НА БОЖЕСТВЕНИТѢ БЛАГА, КОИТО ТѢ НОСЯТЪ ЗА ВСИЧКИ СЖЩЕСТВА.

САЗНЧЕВИ ЛЋЧИ

ПРИНЦИПИ

Когато първитѣ пролѣтни цвѣтя разтворятъ своитѣ вѣнчета и пѣснитѣ на първитѣ прелетни птички ни донесатъ поздравъ отъ топлия югъ, каква радость трепва въ всички сърдца! Тѣзи ранни предвестници ни говорятъ, че е близка чудната пролѣть, великиятъ праздникъ въ живота! Тогава той се окичва съ всичкия си блѣсъкъ и великолепие, щедро разкрива богатствата, които крие въ своитѣ недра.

Но човѣчеството не минава ли презъ сѫщия процесъ? Има съответствие въ разнитѣ области на живота. Много признаци ни говорятъ, че иде космична пролѣть. Една нова вълна залива днесъ свѣта. Въ душата се засилва копнежътъ и усѣтътъ за единъ новъ свѣтъ. Въпрѣки трѣсъка на днешнитѣ събития, буднитѣ души съ радостно предчувствие долавятъ първитѣ лѫчи на новото, което иде.

Настоящитѣ упражнения, наречени не напраздно „Слънчеви лѫчи", сѫ именно като предвестници на новия день, който съ тихи стѫпки пристѫпва къмъ насъ; тѣ ни говорятъ съ свой езикъ за красотата му.

И може ли съ една дума да се характеризира великото, което днесъ се ражда въ душитѣ?

Любовьта е новото, което днесъ иде въ свѣта! Отъ нѣколко вѣка преди Христа нейната нѣжна свѣтлина е почнала да озарява душитѣ. Изпърво като слаба искрица, тя постепенно се разгаря въ душитѣ въ яркъ пламъкъ, който ще освѣти свѣта. Вълната на любовьта работи вече на земята. И тя е непобедима. Едничката сила въ свѣта, която стопява всичко, преодолява всички препятствия, справя се съ всички мѫчнотии, едничката всепобедна сила е тя. Днесъ настѫпва оная фаза въ историята на човѣчеството, когато по законитѣ на развитието тя се разцъвтява въ човѣшката душа.

Човѣшкото съзнание се пробужда за ново откровение, за ново прозрение въ глѫбинитѣ на Битието, за да долови сѫщината на живота— прозрение за великата идея, че всичко е Любовь! Тя е създала всички нѣща. Ние сме потопени въ нея. Тя иде отъ звездитѣ, отъ всѣки слънчевъ лѫчъ, отъ всѣки плодъ.

И ние доброволно трѣбва да приемемъ любовьта отвънъ и отвѫтре. Тя е едничкиятъ ключъ, едничкото разрешение на всички въпроси: лични, семейни, обществени, народни и общочовѣшки. Новото разбиране, което днесъ се ражда въ душитѣ, е: Всѣко нѣщо, което се прави безъ любовь, е престѫпление; то не дава никакъвъ плодъ.

Тя е като скжпоцененъ камъкъ, който дълги години е стоялъ заровенъ въ земнитѣ недра подъ голѣмо напрежение и налѣгане, издържалъ ги е и е излѣзълъ вече на свобода и просторъ, за да поеме ржководството.

Тя е новото, което спасява свѣта отъ всички противоречия, страдания и разочарования. Любовьта ще научи човѣка на нѣщо велико. До сега отъ хилядолѣтия всички сж служили на себе си, а отсега нататъкъ човѣкъ ще учи да служи на Цѣлото, на Великото Разумно Начало въ свѣта.

Именно тая велика идея за раждането на новъ, красивъ свѣтъ на земята лежи като основна идея въ тия упражнения. Музиката, движението и говорътъ имъ сж проникнати отъ нея. Съ други думи, красивиятъ великъ процесъ, който става днесъ въ колективната душа на човѣчеството—процесъ на пробуждане, просвѣтление и освобождение — намира своя външенъ изразъ, своя отгласъ въ тия упражнения. Тая идея е червената нишка, която минава презъ тѣхъ отъ началото до края.

* * *

Движението е изразъ на живота. Водата до като се движи, запазва своята свежесть и свършва работа. Ако стои на едно мѣсто, никаква работа не може да върши. Всичко въ природата се движи; напримѣръ, имаме движение на небеснитѣ тѣла, на облацитѣ, свѣткавицитѣ, духането на вѣтъра, люлѣенето на дърветата, течението на рѣкитѣ.

И само тия движения сж ценни, които сж взети изъ природата. Движенията, които не сж взети отъ нея, не сж хармонични; тѣ вредятъ на човѣка. Напримѣръ, нѣкой пжть човѣкъ прави неестествени движения или взема неестествена поза. Чрезъ тѣзи движения той влиза въ едно низходещо течение. Хората страдатъ отъ неестествени движения. Красивитѣ, естественитѣ движения осмислятъ живота, вливатъ нови сили въ него; тѣ ползуватъ човѣка, освобождаватъ го отъ ограничения.

Всѣки видъ движение е свързано съ известни сили въ природата и човѣка и ги събужда къмъ дейность, активность. Всички движения сж говоръ, особенъ езикъ. Има линии на движение за всѣка добродетель, за всѣко психично състояние. Напримѣръ, какъ може да се изрази въ движение, че единъ отива къмъ нѣкого съ добро намѣрение? Има специални линии за милосърдие и пр. Всѣка идея, всички страдания и радости иматъ особени линии на движение.

Движенията въ настоящитѣ упражнения „Слънчеви лжчи“ сж взети изъ самата природа. Тѣ съдържатъ въ себе си въ чистъ първиченъ видъ слънчевия ритъмъ. Той е вложенъ въ музиката и движенията имъ.

Тия упражнения сж взети отъ светилището на посветенитѣ, свалени сж отъ висшитѣ области на природата.

* * *

Движенията при тия упражнения не трѣбва да бждатъ рѣзки; тѣ трѣбва да иматъ известна мекота, красиви линии, грациозность; при ходене да се стжпва по възможность по-рано на пръсти и после на петата. Ако се стжпва по-рано на петата, предизвиква се сътресение въ гръбначния мозъкъ, и при това тогава стжпкитѣ сж по-груби, механични, нервни. Стжпването по-рано на пръсти подтиква мисъльта къмъ активность; то има връзка съ по-финнитѣ сили на душата.

При правене на тия упражнения цѣлото тѣло трѣбва да вземе участие при всѣко движение. Всички клетки трѣбва да се раздвижатъ при всѣко движение, и всѣка часть на тѣлото трѣбва да прави движение въ полето, въ което се намира.

Всѣка мисъль, всѣка идея може да намѣри своя външенъ изразъ въ едно движение, и тогава то има мощно действие въ свѣта. Ето защо тия упражнения трѣбва да се правятъ съ пълно съсрѣдоточаване, съ будно съзнание. Когато човѣкъ ги прави, не трѣбва да мисли за гжстата материя: за дрехи, обуща и пр.

При пѣнието презъ време на тия упражнения енергията трѣбва да слѣзе отъ главния мозъкъ въ слънчевия възелъ и отъ тамъ да отиде въ ларинкса, а това ще каже следното: при пѣние енергията трѣбва да мине презъ сферитѣ на Любовьта и така оживотворена, придобила магична мощь да претворява, да пресъздава, да мине презъ ларинкса. Съ други думи, при изпълнение на тия упражнения човѣкъ трѣбва да пребивава съ съзнанието си въ възвишения свѣтъ на Любовьта.

* * *

Едни участвуващи се нареждатъ въ 12 лжча, насочени къмъ центъра, а други образуватъ външния кржгъ около първитѣ. Изпърво лжчитѣ се движатъ по радиуситѣ, а външнитѣ — по окржжностьта. После почва въртение на лѣвия около дѣсния и обратно, и двойно въртение. Следъ това членоветѣ на всѣка двойка се залавятъ за ржце и пѣятъ думитѣ: „Ти си ме, мамо, човѣкъ красивъ родила“ и т. н. После идатъ плѣскане, движение, подобно на разцъвтяване и летение. Ще кажемъ по нѣколко думи за всѣки единъ отъ тия моменти.

Дванадесеттѣ лжча представятъ дванадесеть врати, презъ които влиза животътъ въ насъ. Това сж дванадесеттѣ врати на живота.

Тѣ по другъ начинъ сж изразени въ тъй нареченитѣ 12 зодии. И въ Откровението (21, 12) се говори за дванадесеттѣ врати.

Има две течения въ природата: едно течение на енергии отъ Божествения Изворъ на живота навънъ и друго течение, което връща енергиитѣ отново къмъ центъра. Първото е изразено съ приближаването на дванадесеттѣ лжча къмъ центъра. Тѣ отиватъ, за да взематъ божественитѣ сили и следъ това се връщатъ, за да ги влѣятъ въ външния кржгъ, който се привежда въ движение. Външниятъ кржгъ представя колелото на живота. Той е привежданъ въ движение чрезъ силитѣ, които се получаватъ чрезъ дванадесеттѣ лжча отъ Божествения центъръ, отъ Великото Разумно Начало въ свѣта.

Този процесъ има своето отражение, своитѣ аналогии въ всички полета на живота. Напримѣръ, въ човѣшкото тѣло има две течения: артериално и венозно. Първото отива отъ центъра къмъ периферията съ чиста кръвь, а второто — отъ периферията къмъ центъра съ венозна, за да се пречисти и отново влѣзе въ кржговрата на живота.

Този космиченъ процесъ има своето отражение, напримѣръ, и въ слънчевата система. Земята се върти около слънцето. Земната орбита въ случая представлява външния кржгъ. Движението по 12-тѣ лжча означава въ случая електромагнитнитѣ течения отъ слънцето къмъ земята и обратно. Първото течение — отъ слънцето къмъ земята — можемъ да наречемъ артериално. То носи електромагнитни слънчеви енергии. Второто можемъ да наречемъ венозно. То носи електромагнитни енергии, които сж изгубили на земята своя първиченъ ритъмъ; тѣ минаватъ презъ земния центъръ и отново се връщатъ на слънцето, за да добиятъ първоначалния ритъмъ.

И тъй, въ движението на дванадесеттѣ лжча къмъ центъра и обратно е изразенъ общиятъ космиченъ процесъ, който става въ малкото и голѣмото, въ единичното и колективното, въ частитѣ и въ цѣлото. Той става въ всѣки организъмъ, въ колективното човѣчество, въ слънчевата система и въ цѣлата природа. Този процесъ подържа колелото на живота. Това е великиятъ ритъмъ на живота.

Плѣскането съ дѣсната ржка върху лѣвата при п ъ р в о т о н а п р е д в а н е к ъ м ъ ц е н т ъ р а означава предаване на положителната енергия на дѣсната ржка на отрицателната лѣва ржка. Така дветѣ ржце се хармонизиратъ, и въ това състояние можемъ да направимъ крачка напредъ. Това именно е изразено съ движенията на ржцетѣ въ лѣво безъ плѣскане — нѣщо като полетяване напредъ. Значи, докато не уравновесимъ енергиитѣ си, не можемъ да полетимъ, да отидемъ напредъ.

В р ъ щ а н е т о става съ движение на нозетѣ въ полукржгови, изпъкнали линии. Значи това, което е взето отъ центъра, сега се предава на външния кржгъ.

Линиитѣ на нозетѣ при второто напредване къмъ центъра изразяватъ магнетичнитѣ сили — силитѣ на сърдцето.

Движенията при третото напредване къмъ центъра изразяватъ уравновесяване на електромагнитнитѣ сили — тѣ изразяватъ волята.

* * *

Благодарение на този вѣченъ космиченъ процесъ човѣчеството върви напредъ: отъ неорганизиранъ животъ къмъ организиранъ. Въ слдеващитѣ фигури на „Слънчевитѣ лѫчи" е представенъ именно този историченъ пѫть на човѣчеството къмъ просвѣтление. Въ движения № 4, 5 и 6 — именно въ въртението — е представена оная фаза въ историчния ходъ на човѣчеството, когато то е въ затворения кржгъ на гѫстата материя и нѣма никакъвъ изходъ.

Ако проследимъ развитието на човѣчеството отъ четвърта раса насамъ, ще видимъ, че човѣкшото съзнание постепенно потъва въ материята, изгубва духовнитѣ ценности и идва до материалистична култура; даже и съзнанието за реалностьта на висшитѣ области на духа е изгубено. Въ тая фаза човѣчеството работи предимно съ материалнитѣ сили и закони. Силитѣ на духа сѫ ограничени. Човѣчеството е въ затворенъ кржгъ. Това е изразено именно въ въртението. Въртението е единично и общо; значи човѣчеството е въ затворенъ кржгъ, както въ индивидуалния животъ, тъй и въ колективния.

Но ето, идва моментътъ на освобождение отъ ограничението на затворения кржгъ. Въртението престава. Членоветѣ на двойкитѣ се залавятъ за ржце и пѣятъ пѣсеньта „Ти си ме, мамо, човѣкъ красивъ родила."

Този процесъ, презъ който минава човѣчеството, до известна степень е изразенъ и въ българската народна музика. Народната музика изобщо изразява пѫтя на народната душа. Пѫтьтъ, по който върви българската народна душа, е изразенъ въ българската народна музика. Кое е характерно въ последната? То е копнежътъ по нѣщо изгубено. Въ нѣкои свои пѣсни българинътъ изразява тѫгата си за нѣщо изгубено: той е въ затворенъ кржгъ; и по нѣкога идва до просвѣтление, проблѣсва въ него надежда за освобождение. И това личи въ музиката; но после пакъ идва мотивътъ за скръбьта по нѣщо изгубено. Този процесъ е общочовѣшки. „Слънчеви лѫчи" можемъ да изразимъ и така: Това е пѫтьтъ на човѣчеството отъ затворения кржгъ къмъ свободата.

До като човѣкъ се смущава въ себе си, той е въ старото, той се върти въ единъ кржгъ, обикаля по него и като дойде на старото мѣсто, казва: „Нѣма ли изходенъ пѫть?" Докато е въ затворенъ кржгъ,

човѣкъ е като конь, който вършее. И като намѣри врата да излѣзе отъ този кржгъ, той се зарадва.

Излизането отъ затворения кржгъ, това е пробуждане на душата — освобождение. Днесъ е епохата, когато това предстои като колективенъ процесъ въ човѣчеството. Пробудениятъ човѣкъ разбира своето естество, предназначение, мисия и работа въ свѣта. Той излиза отъ свѣта на терзанията, ограниченията и сълзитѣ, влиза въ единъ музикаленъ свѣтъ и радостно пѣе: „Ти си ме, мамо, човѣкъ красивъ родила, уменъ да бжда, добре да мисля, добре да любя. Туй живота е на рая". Това е свѣтлиятъ праздникъ, който очаква и за който копнѣе човѣшката душа презъ вѣковетѣ.

Това е онуй тържество, което виждаме и въ деветата симфония на Бетховенъ — когато следъ дълги, мжчителни борби, страдания и разочарования, у човѣка идва свѣтлина, проблѣсъкъ за неговото мѣсто въ живота. Упражненията „Слънчеви лжчи" — това е великата драма въ пжтя на човѣка и човѣчеството. И тия ритмични упражнения иматъ въ себе си силата да тласнатъ напредъ този процесъ, да съдействуватъ за преминаването отъ сферитѣ на затворения кржгъ въ радостьта на освобождението! И кой е моментътъ, когато човѣкъ скжсва веригитѣ на затворения кржгъ и влиза въ широкия свѣтъ на свободата? Когато въ него проблесне първиятъ лжчъ на любовьта! Следъ дълги борби, външни, и вжтрешни, прозвучава тържествената пѣсень на освободения отъ веригитѣ на миналото. Това е изразено съ думитѣ на пѣсеньта: „Ти си ме, мамо, човѣкъ красивъ родила".

Оковитѣ сж паднали за винаги отъ него. Той по-съвсемъ новъ начинъ разбира вече живота. Да си представимъ човѣкъ, когото следъ дългогодишенъ затворъ пущатъ на свобода. Съ каква радость той се приближава до най-малката тревичка; какъ всѣки слънчевъ лжчъ, всѣко полъхване на вѣтреца, всѣка гледка на звездитѣ е за него великъ изворъ на радость! Или да си представимъ сѣмка, заровена въ студената влажна земя, притисната въ тъмнината на черната пръсть. Но силитѣ на сѣмката сж по-мощни. Тѣ преодоляватъ всички препятствия, и новиятъ стръкъ се издига горе на слънце, просторъ и свобода. Нѣщо аналогично е, когато за пръвъ пжть проблесне първиятъ лжчъ на любовьта въ човѣшката душа! Това е излизане отъ дългъ, тъменъ тунелъ въ засмѣна, слънчева, цвѣтна поляна.

Въ пѣсеньта се говори за майката. Тукъ е думата за Великата Свѣтовна Майка — Разумната Природа — отъ която излиза човѣшката душа. Следъ изкарване на училището, последната отива при Майка си съ плодове, събрани отъ учението, и готова да служи.

Плѣскането, което следва, е изразъ на радостьта отъ влизането въ новия свѣтъ, който сега се ражда на земята. Това е връщане въ живота на рая. А раятъ — това е пребиваване въ любовьта!

Слагането на ржцетѣ една върху друга — това е хармонизиране на двете течения — топлото и хладното, магнетичното и електричното. Долната часть на ржката означава топлото течение, сърдцето, а горната часть — хладното течение на ума. Следъ хармонизирането на двете течения, ржцетѣ се отварятъ настрани като цвѣтъ. То означава готовность за приемане: душата се разцъвтява и приема силитѣ, нуждни за нейното повдигане, както цвѣтътъ се отваря, за да приеме слънчевитѣ лжчи.

После ржцетѣ правятъ движения, подобно на летение. Това е пжтьтъ на свѣтлината. Туй символизира зрѣенето на плодоветѣ. Човѣкъ влиза въ пжтя на всички възможности за постижение, свободенъ отъ всички ограничения. Това именно символизира летението. Това е излизане изъ живота на сѣнкитѣ и влизане въ живота на Великата Реалность.

* * *

При всѣка правилна мисъль, чувство или движение човѣкъ трѣбва да придобие нѣщо, трѣбва да има известни постижения. Само това, което носи придобивки, е ценно. Мѣрило за правилностьта, красотата и хармоничностьта на едно движение е радостьта, която се чувствува при изпълнението му. Човѣкъ, който прави тия упражнения, чувствува радость, освежаване, общъ подемъ на всичкитѣ си сили — физични и духовни.

Тия упражнения иматъ лѣчебно, здравно действие и то по две причини:

1. Събуждатъ спещитѣ сили на организма.

2. Свързватъ човѣка съ живитѣ сили на природата. Чрезъ тия движения ние влизаме въ съгласие съ законитѣ на природата, за да ни даде тя това, което ни е нуждно, и ние да ѝ дадемъ това, което ней е потрѣбно.

Тия упражнения обновяватъ и подмладяватъ; тѣ лѣкуватъ не само болеститѣ, но и всички тѣлесни и душевни неразположения; при тѣхъ цѣлиятъ човѣшки организъмъ трепти музикално. А въ музикалния свѣтъ нѣма болести, нѣма и смущения. Ето защо, чрезъ тия упражнения човѣкъ излиза изъ свѣта на смущенията, разочарованията, недоволствата, тревогитѣ и безпокойствата и влиза въ единъ свѣтъ на хармония. Този, който играе една година тия упражнения съзнателно, ще бжде здравъ, ще се освободи отъ много болести или ще ги предотврати чрезъ повдигане жизненото ниво на организма.

Днесъ хората страдатъ отъ застой въ малкитѣ мускули на тѣлото, които не се движатъ, а това разстройва кръвообращението. Тия упражнения иматъ между другото за цель да раздвижатъ всички мускули на тѣлото и то не само чрезъ външни движения, но и чрезъ трептенията на музиката. Тая музика раздвижва материята на тѣлото, и тогава електромагнитнитѣ сили протичатъ свободно презъ слънчевия вжзелъ и презъ цѣлото тѣло. А това лѣкува и обновява. Въ бждеще ще има специална лѣчебна музика за разнитѣ болести — за всѣка болесть ще има специфична музика.

Знае се законътъ за възприемчивостьта спрѣмо вълни съ опредѣлена дължина и бързина на трептението. Ако нагласимъ една антена да възприема вълни съ опредѣлена дължина, то тя ще ги възприеме, а другояче ще бжде безчувствена къмъ тѣхъ. Тия упражнения привеждатъ организма и съзнанието въ състояние на възприемчивость спрѣмо висшитѣ слънчеви енергии, които сж необходими за повдигането на цѣлото човѣчество. Чрезъ тия упражнения човѣкъ влиза въ връзка съ Разумното въ свѣта и получава ценни дарове. Условията, които се създаватъ чрезъ тия упражнения, улесняватъ обмѣната съ Разумното въ свѣта. Човѣкъ влиза въ една по-висока гама. Чрезъ тия упражнения става обмѣна съ напредналитѣ Сжщества; тѣ се съединяватъ съ насъ. Тогава тѣ сж въ насъ и ние — въ тѣхъ.

Тия упражнения освобождаватъ човѣка отъ всички вериги, отъ всички наслоени идеи на миналото, и човѣкъ влиза въ свѣта на Истината. Той добива своята свобода.

Тѣ събуждатъ дарбитѣ, скрити въ човѣшката душа и чакащи своето развитие.

Тия упражнения носятъ миръ на земята!

Природата е изобилна съ блага, които оставатъ неизползувани, понеже хората не знаятъ нуждитѣ методи. При всички тия богатства въ природата, земята е долина на сълзитѣ! Това е поради неразумнитѣ методи, които хората прилагатъ. Тия упражнения сж подготовка на тѣлото и душата за една нова култура.

Въ всѣко населено мѣсто, въ всички градове и села трѣбва да се правятъ тия упражнения отъ 22. мартъ нататъкъ. Тѣ ще допринесатъ за внасяне на единъ новъ елементъ въ човѣчеството. Ще бждатъ свѣтълъ лжчъ въ днешния животъ, ще внесатъ небивалъ подемъ въ физическия животъ на обществото, ще събудятъ мощнитѣ сили на възхода. Желателно е, ония, които искатъ доброто на народа, да внесатъ тия упражнения въ училището и въ обществото на възрастнитѣ. Това е за благоденствието на обществото. Тѣхното въвеждане въ училищата и въ обществото на възрастнитѣ ще донесе едно ценно благо: ще имаме здраво и умно поколѣние, което е готово за работа!

САЗНЧЕВИ ЛЋЧИ

ОПИСАНИЕ

Участвуващитѣ се нареждатъ по двойки въ 12 лѫча, насочени къмъ общъ центъръ. Въ всѣки радиусъ има 6 двойки. Разстоянието между двамата въ двойката е около единъ метъръ; разстоянието между двойкитѣ — сѫщо.

Около лѫчитѣ има кръгъ, съставенъ сѫщо отъ двойки. Разстоянието между лѫчитѣ и външния кръгъ е нѣколко метра (вижъ отвѫдната скица).

Участвуващитѣ въ лѫчитѣ сѫ обърнати съ лице къмъ центъра, а тия въ външния кръгъ — съ лѣвото рамо къмъ центъра.

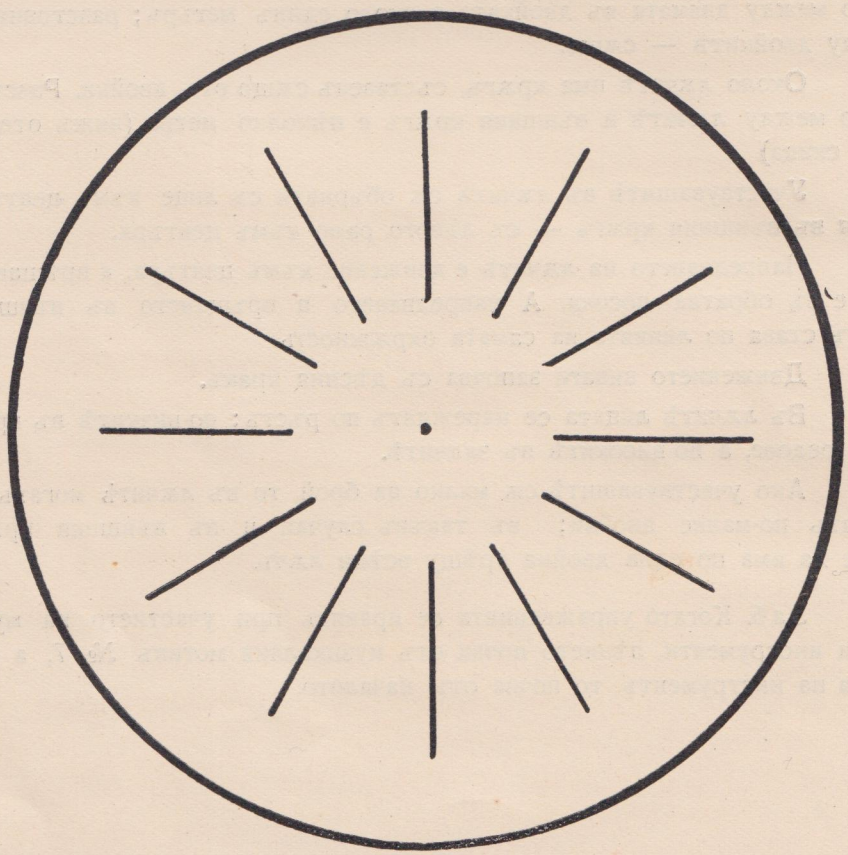
Напредването на лѫчитѣ е движение къмъ центъра, а връщането имъ е въ обратна посока. А напредването и връщането въ външния кръгъ става по линията на самата окръжность.

Движението винаги започва съ дѣсния кракъ.

Въ лѫчитѣ лицата се нареждатъ по ръстъ: по-низкитѣ въ преднитѣ редове, а по-високитѣ въ заднитѣ.

Ако участвуващитѣ сѫ малко на брой, то въ лѫчитѣ могатъ да влизатъ по-малко двойки; въ такъвъ случай и въ външния кръгъ може да има по една двойка срѣщу всѣки лѫчъ.

Заб. Когато упражненията се правятъ при участието на музикални инструменти, пѣнието почва отъ музикалния мотивъ № 7, а при липса на инструментъ то почва отъ началото.



Фиг. 1.

I. ДВИЖЕНИЕ

Изходно положение

Ржцетѣ успоредни, съ изправени пръсти, се поставятъ въ страни отъ дѣсно, малко надолу. Дѣсниятъ кракъ назадъ.

I. Фигура. Напредване.

Музика: Музикаленъ мотивъ № 1 се изсвирва единъ пжть.

1. Дѣсниятъ кракъ напредъ. Ржцетѣ грациозно се изнасятъ успоредно, съ наклонъ нагоре 45 градуса, малко въ лѣво, съ леко плѣскане. Въ момента на плѣскането дѣсниятъ кракъ стжпва напредъ, а лѣвиятъ се вдига на мѣсто (първитѣ два такта).

2. Ржцетѣ описватъ джга все успоредни и отиватъ отъ лѣва страна съ наклонъ надолу 45 градуса. Въ момента, когато тѣ сж въ крайното положение, лѣвиятъ кракъ стжпва на мѣстото си. Цѣлото тѣло се полюлѣва леко малко назадъ. Дѣсниятъ кракъ се вдига и се прегъва при колѣното, като пръститѣ сж наклонени къмъ земята (трети тактъ).

3. Дѣсниятъ кракъ стжпва. Ржцетѣ се изнасятъ напредъ. При движението си напредъ, въ момента, когато ржцетѣ минаватъ предъ гърдитѣ, лѣвиятъ кракъ прави крачка напредъ и стжпва; дѣсниятъ се вдига на мѣсто. Презъ това време ржцетѣ отиватъ напредъ, малко въ дѣсно, съ наклонъ нагоре 45 градуса, успоредни, съ длани надолу, безъ плѣскане (четвърти и пети тактъ).

4. Ржцетѣ описватъ джга и успоредни отиватъ отъ дѣсна страна на тѣлото, както въ изходното положение (6-ти тактъ).

Следъ това се повтаря сжщото движение до края на музикалния мотивъ. Презъ време на цѣлия музикаленъ мотивъ ржцетѣ отиватъ три пжти въ лѣво съ плѣскане и два пжти въ дѣсно безъ плѣскане. При последния тактъ на мотива дѣсниятъ кракъ остава напредъ.

II. Фигура. Връщане.

Музика: Музикаленъ мотивъ № 1 се изсвирва единъ пжть.

1. Ржцетѣ слизатъ леко на кръста. Това положение на ржцетѣ се запазва до края на музикалния мотивъ. Дѣсниятъ кракъ прави полукржгъ и застава задъ лѣвия.

2. Следъ това лѣвиятъ кракъ прави полукржгъ и застава задъ дѣсния и пр. — това продължава до края на музикалния мотивъ № 1.

При всѣка стжпка се прави леко подскачане (пружиниране). Всѣки полукржгъ се извършва за единъ тактъ на музикалния мотивъ. Правятъ се всичко 15 джгообразни стжпки назадъ (полукржгове).

II. ДВИЖЕНИЕ

Изходно положение

Ржцетѣ продължаватъ да сж на кръста. Тежестьта на тѣлото е на лѣвия кракъ.

I. Фигура. Напредване.

Музика: Музикаленъ мотивъ № 2 се изсвирва веднъжъ (всичко 33 такта).

1. Дѣсниятъ кракъ, който въ края на предходната фигура остава назадъ, отива въ полукржгъ предъ лѣвия кракъ, малко въ лѣво отъ него, докосва съ пръсти земята, връща се въ полукржгъ задъ лѣвия, и въ това време тежестьта на тѣлото е все на лѣвия кракъ. Туй движение на дѣсния кракъ се повтаря два пжти (това обхваща първитѣ четири такта на музикалния мотивъ).

2. Дѣсниятъ кракъ прави крачка напредъ и стжпва; въ сжщото време лѣвиятъ кракъ се вдига отъ земята (пети тактъ).

Сжщитѣ движения се повтарятъ съ лѣвия кракъ сжщо за 5 такта и т. н. — до края на музикалния мотивъ.

Това движение се повтаря четири пжти съ дѣсния кракъ и три пжти съ лѣвия. Последното — четвърто — движение съ дѣсния кракъ е непълно и става така:

Той прави единъ полукржгъ напредъ, единъ назадъ, единъ напредъ и следъ това вече непосрѣдствено почва връщането.

II. Фигура. Връщане.

Музика: Музикалниятъ мотивъ № 3 се изсвирва единъ пжть (20 такта).

Връщането става тъй, както е описано при втората фигура на първото движение.

Правятъ се всичко 20 стжпки назадъ. При последния тактъ лѣвиятъ кракъ остава назадъ.

III. ДВИЖЕНИЕ

Изходно положение

Ржцетѣ си оставатъ на кръста.

I. Фигура. Напредване

Музика: Изсвирва се музикалниятъ мотивъ № 4 съ пълнитѣ репетиции всичко два пжти.

1. Тежестьта на тѣлото е на лѣвия кракъ. Дѣсниятъ кракъ съ леко прегънато колѣно се изнася напредъ при слабо ритмично пружиниране на лѣвия кракъ. Презъ това време дѣсниятъ кракъ два пжти съ пръсти докосва земята, като при третия пжть стжпва малко по-напредъ и поема тежестьта на тѣлото (първитѣ 3 такта).

2. Следъ това лѣвиятъ кракъ прави сжщитѣ движения пакъ за 3 такта.

Това се повтаря 6 пжти съ дѣсния кракъ и 6 пжти съ лѣвия.

При последния тактъ дѣсниятъ кракъ остава назадъ, но той прави бързо полукржгъ напредъ и съ това се приготвя за връщане.

II. Фигура. Връщане

Музика: Музикаленъ мотивъ № 5 се изсвирва веднъжъ.

Връщането става тъй, както е описано при втора фигура на първото движение.

Правятъ се всичко 13 стжпки назадъ. Следъ това дѣсниятъ кракъ се прибира при лѣвия, и така лицето се подготвя за следната фигура.

IV. ДВИЖЕНИЕ

Изходно положение

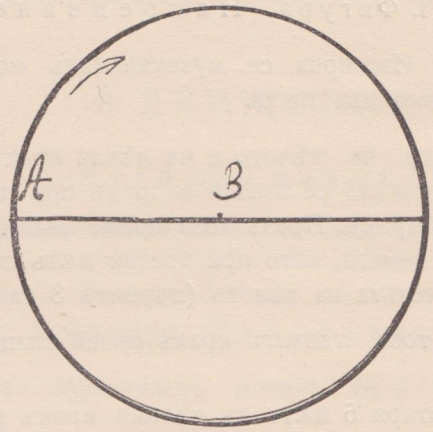
Ржцетѣ на кръста. Краката прибрани.

I. Фигура. Единично въртение

Музика: Първата часть на музикалния мотивъ № 6.

Лѣвиятъ партньоръ на всѣка двойка съ почване на музиката съ 10 отмѣрени люлѣещи се стжпки описва кржгъ около дѣсния. Крач-

китѣ сж плавни, съ леко прегънато колѣно. Стжпва се леко на пръсти съ едва забележимо люлѣене на тѣлото. Кржгътъ се описва по такъвъ начинъ, че лѣвиятъ партньоръ се обръща въ дѣсно, минава отъ предната страна на другия, после завива задъ него и следъ това застава на първоначалното си мѣсто.



фиг. 2.

Презъ това време дѣсниятъ партньоръ стои на мѣсто, като тежестьта на тѣлото му пада върху лѣвия кракъ, а дѣсниятъ кракъ се изнася напредъ и съ леко прегънато колѣно прави 4 удара о земята съ пръститѣ си, после прави крачка назадъ и при петия ударъ стжпва на земята.

Следъ това лѣвиятъ кракъ отъ първоначалното си мѣсто се изнася напредъ, прави 5 удара, като при петия ударъ стжпва на първоначалното си мѣсто.

II. Фигура. Изпълнение на мѣсто

Музика: Изпълнява се втората часть на музикалния мотивъ № 6.

Всички съ изнесенъ дѣсенъ кракъ правятъ по 3 удара о земята съ пръститѣ на сжщия кракъ, който леко се докосва до земята.

После дѣсниятъ кракъ прави крачка назадъ и съ четвъртия ударъ стжпва на земята.

Следъ това лѣвиятъ кракъ на мѣстото си прави 4 удара, като при четвъртия ударъ стжпва на първоначалното си мѣсто.

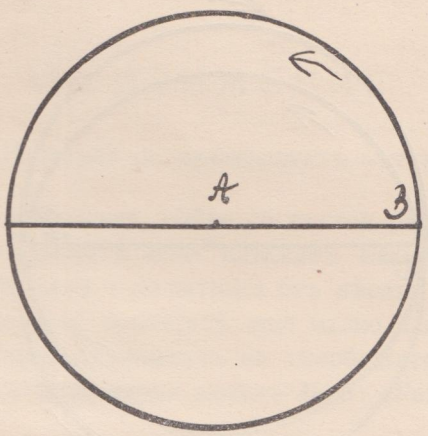
V. ДВИЖЕНИЕ

Изходно положение

Ржцетѣ на кръста. Нозетѣ прибрани.

I. Фигура. Единично въртение.

Музика: Изпълнява се първата часть на музикалния мотивъ № 6.



фиг. 3.

Дѣсниятъ партньоръ на всѣка двойка прави сжщото движение около лѣвия (както е описано въ първата фигура на предходното движение). Той започва да описва кржгъ около лѣвия, като минава предъ него, завива задъ него и следъ това застава на първоначалното си мѣсто. Всичко това се извършва въ 10 стжпки. При своето въртение той стжпва леко на пръсти, при едва забележимо люлѣене на тѣлото.

Презъ това време лѣвиятъ партньоръ прави сжщитѣ движения, които сж описани за дѣсния при първата фигура на предходното движение.

II. Фигура. Изпълнение на мѣсто.

Музика: Изпълнява се втората часть на музикалния мотивъ № 6.

Всички правятъ сжщитѣ ритмични удари, както при фигура втора на IV. движение.

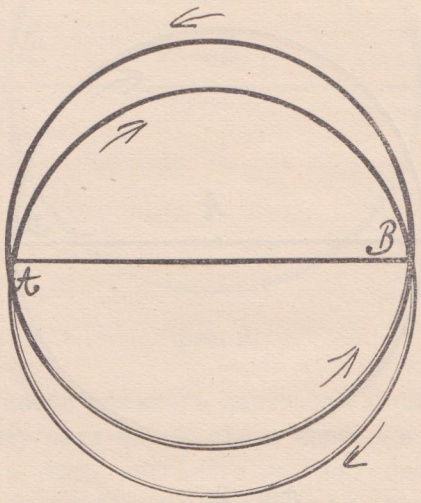
VI. ДВИЖЕНИЕ

Изходно положение

Ржцетѣ на кръста. Нозетѣ прибрани.

I. Фигура. Двойно въртение

Музика: Изпълнява се първата часть на музикалния мотивъ № 6.



фиг. 4.

Въ десеть музикални такта, съ 10 стжпки, лѣвиятъ и дѣсниятъ партньори на всѣка двойка описватъ плавно кржгове. Всѣки описва кржгъ по начина, по който се е движилъ при единичното въртение, като се има предвидъ следното:

Когато двамата минаватъ отпредъ, дѣсниятъ партньоръ описва външния полукржгъ, а после, когато минаватъ отзадъ, лѣвиятъ описва външния полукржгъ.

II. Фигура. Изпълнение на мѣсто

Музика: Изпълнява се втората часть на музикалния мотивъ № 6.

Всички правятъ сжщитѣ ритмични удари, както при фигура втора на IV. движение.

Забележка. Следъ изкарване на движения IV, V и VI, сжщитѣ се повтарятъ още веднъжъ.

VII. ДВИЖЕНИЕ

Музика: Музикаленъ мотивъ № 7.

Участвуващитѣ въ всѣка двойка се приближаватъ единъ къмъ другъ, хващатъ се за ржцетѣ, като вжтрешнитѣ имъ ржце се издигатъ високо надъ главата, а външнитѣ имъ ржце сж хванати низко долу, тъй че хванатитѣ ржце образуватъ красивъ вѣнецъ.

При такова положение всички пѣятъ музикалния мотивъ № 7.

VIII. ДВИЖЕНИЕ

Музика: Изсвирва се музикалниятъ мотивъ № 8.

Съ почването на мотива, който се състои отъ 20 такта, въ началото на всѣки тактъ ржцетѣ леко плѣскатъ малко по-високо предъ гърдитѣ, като дѣсната ржка е по-активна отъ лѣвата. Следъ плѣскането тѣ се разтварятъ леко и се повдигатъ още малко нагоре. Въ това движение на ржцетѣ се крие принципътъ на освобождението. Въ сжщото време всички изпѣватъ музикалния мотивъ № 8: „Рай, рай, рай“ и пр.

IX. ДВИЖЕНИЕ

I. Фигура.

Музика: Първата часть на музикалния мотивъ № 9.

Изпѣватъ се два пжти думитѣ: „Кажи ми, кажи ми, кажи ми сладки думи две.“

1. Дветѣ ржце сж поставени една върху друга съ длани обърнати надолу, при което дѣсната е отгоре. Презъ това време се изпѣва думата: „Кажи.“

2. После, при изпѣване на думата „ми“ ржцетѣ се разтварятъ джгообразно подобно на цъвналъ цвѣтъ, като всѣка отъ тѣхъ описва полуджга малко повече отъ 90 градуса. Това движение изразява разцъвтяване.

Сжщитѣ движения се повтарятъ до края на музикалния мотивъ, при което става смѣна на ржцетѣ: най-първо дѣсната се поставя отгоре, после лѣвата, пакъ дѣсната и т. н. При всѣка нечетна дума на горния

текстъ ржцетѣ сж една надъ друга, а при всѣка четна дума тѣ се разтварятъ. Само при последната дума „две“ се правятъ и дветѣ движения едно следъ друго.

II. Фигура.

Музика: Втората часть на музикалния мотивъ № 9.

Всички пѣятъ думитѣ: „Твойтѣ думи две, сладки думи две“ (2 пжти).

Дветѣ ржце се поставятъ по описания по-горе начинъ една надъ друга, съ длани обърнати надолу, при което дѣсната е отгоре. При това положение на ржцетѣ се изпѣватъ думитѣ: „Твойтѣ думи две.“

При разтваряне на ржцетѣ се пѣятъ думитѣ: „сладки думи две.“

Всичко това се повтаря два пжти. При повторението лѣвата ржка е надъ дѣсната.

X. ДВИЖЕНИЕ

Музика: Изпълнява се музикалниятъ мотивъ № 10.

Всички изпѣватъ думитѣ: „Туй е рай“ (3 пжти) и единъ пжть думитѣ: „Туй е рай, рай“.

Презъ това време ржцетѣ сж поставени хоризонтално отстрани на височина на рамената и правятъ 5 вълнообразни движения, подобно на летение.

Пѣсеньта и петтѣ движения се повтарятъ още веднъжъ.

Забележка: Описанието на тия упражнения не е достатъчно, за да се даде пълна идея за движенията при тѣхъ, тъй като тѣ сж по естество непрекжснати и плавни.

Ето защо, желателно е, оня, който ще прави упражненията, преди всичко да ги види и направи, следъ което настоящиятъ текстъ ще му служи за припомняне.

СЪДЪРЖАНИЕ

стр.

1. Музика 5
2. Принципи 9
3. Описание 19

Лито-печатъ ул, Гурко 22 — София.